# NODERĪGA UN PRAKTISKA INFORMĀCIJA

## MĀJTURĪBAS UN VESELĪBAS MĀCĪBAS SKOLOTĀJIEM

**Labdien!**

Kampaņas „Izvēlies putnu gaļu!" ietvaros, kuru rīko biedrība „Mārketinga padome" sadarbībā ar Latvijas Pārtikas uzņēmumu federāciju, Jūsu rīcībā ir nonācis mācību palīgmateriāls, ko izmantot mājturības vai veselības mācības stundās.

Šajā, speciāli Jums veidotajā materiālā, atradīsit gan vispārīgu informāciju par uztura piramīdu, gaļu, tās uzturvērtību, putnu gaļas vērtīgajām īpašībām, gan dažādu jomu ekspertu viedokli par putnu gaļas lietošanu uzturā. Praktiski izmantojamas būs mācību materiāla beigās pievienotās dažādas viegli un ātri pagatavojamu ēdienu receptes. Tās sastādītas, lai būtu iespējams ēdienu pagatavot vienas mācību stundas laikā. Pielikumā tabula ar detalizētu informāciju par gaļas uzturvērtību.

Kampaņas „Izvēlies putnu gaļu!" galvenais mērķis ir dažādos veidos informēt Latvijas iedzīvotājus par putnu gaļas vērtīgajām īpašībām un nozīmi ikdienas ēdienkartē. Akcijas ietvaros tika izgatavoti informatīvi bukleti ar oriģinālām putnu gaļas ēdienu receptēm, organizēta apaļā galda diskusija (šīs diskusijas ekspertu atzinumi iekļauti šajā materiālā), sadarbībā ar portālu Receptes.lv rīkots putnu gaļas ēdienu recepšu konkurss u.c. aktivitātes, kurās informēja par putnu gaļas vērtīgajām īpašībām.

Doma par mācību palīgmateriālu radās, jo bez veselīgas ēšanas pamatprincipu ievērošanas ģimenē, arī skolai ir svarīga loma izpratnes veidošanā par pilnvērtīgu uzturu un tā nozīmīguma skaidrošanā. Uzskatām par svarīgu iepazīstināt skolas vecuma bērnus ar dažādiem putnu gaļas ēdieniem, jo tieši viņiem ir nepieciešama enerģija un kvalitatīvs, sabalansēts uzturs. Putnu gaļa satur B grupas vitamīnus, kas dod enerģiju un veicina smadzeņu darbību, selēns stiprina imūnsistēmu; putnu gaļu uzskata par olbaltumvielu un "labo" tauku avotu cilvēka organismā.

*Ceram, ka šis materiāls būs Jums ikdienā noderīgs!*
*Veiksmi darbā!*

# SATURA RĀDĪTĀJS

1. VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA PAR UZTURA PIRAMĪDU 4
2. SVARĪGĀKĀS UZTURVIELAS 5
3. GAĻA UN GAĻAS PRODUKTI 9
3.1. PUTNU (VISTAS) GAĻA 9
4. DIETOLOGU, ĀRSTU, SPORTISTU ATZIŅAS PAR VESELĪGU UZTURU 12
5. VISTAS GAĻAS ĒDIENU RECEPTES 14

# 1. VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA PAR UZTURA PIRAMĪDU

VESELĪGA UZTURA PIRAMĪDA

Ja atceramies Maslova piramīdu un tajā attēloto personības vajadzību struktūru, tad tās pamatu veido fizioloģiskās vajadzības, t.i., vajadzība pēc uztura, atpūtas un miega, dzīves vietas. Tā kā ēdiens un ēšana pieder pie mūsu pamatvajadzību apmierināšanas, tam jābūt veselīgam, garšīgam un jāsagādā prieks. Uztura piramīda parāda cilvēkam ikdienā nepieciešamā uztura dalījumu. Katru dienu jāizvēlas uzturprodukti no visām produktu grupām, lai vienlaicīgi nodrošinātu nepieciešamo uzturvielu daudzumu muskuļiem, smadzenēm un kauliem.

Pirmamīdas pamatā ir graudaugu produkti – tiem arī jābūt ikdienas uztura pamatā. Tālāk seko augļi un dārzeņi, kas ir lielisks vitamīnu avots. Ikdienā ir nepieciešams lietot arī piena produktus, jo tie ir kalcija un olbaltumvielu avots. Dzelzi, magniju un cinku mūsu organismam nodrošina gaļa, zivis un olas, kas ir trešā svarīgākā piramīdas produktu grupa. Vismazāko daļu veselīga uztura piramīdā aizņem taukviekas un saldumi.

Uztura piramīda dod vadlīnijas produktu ikdienas izvēlē. Tā nav sastingusi, negrozāma konstrukcija, tā vienīgi ļauj izvēlēties piemērotu veselīgu ēdienu. Šī piramīda aicina ēst dažādu uzturu, saņemot nepieciešamās uzturvielas un vajadzīgo kaloriju daudzumu.

# 2. SVARĪGĀKĀS UZTURVIELAS

**Ogļhidrāti** – primārais smadzeņu un visa organisma enerģijas avots. Tie ir veselīga uztura pamats un palīdz organismam pilnvērtīgi izmantot pārējās vērtīgās vielas. Ar barību uzņemtie ogļhidrāti kuņģa zarnu traktā tiek sašķelti par vienkāršajiem cukuriem jeb monosaharīdiem (glikoze, fruktoze un galaktoze), kas uzsūcas asinīs no tievajām zarnām un ir galvenais šūnu enerģijas avots. Ogļhidrāti, kurus neizmanto tūlītējai enerģijas ieguvei, tiek pārvērsti polisaharīdā (glikogēnā), kas uzkrājas aknās un muskuļos, veidojot enerģijas rezervi. To organisms izmanto starp ēdienreizēm, naktīs vai fiziskas slodzes laikā.

**Olbaltumvielas** – svarīgākā organisma sastāvdaļa, kas veic dažādas dzīvībai nepieciešamas funkcijas: nodrošina pilnvērtīgu augšanu, rūpējas, lai būtu stipri kauli, veseli zobi, piedalās procesos, kas saistīti ar organisma šūnu un audu atjaunošanos. Veselam cilvēkam vajadzīgais olbaltumvielu patēriņš ir atkarīgs no vecuma, dzimuma, fiziskās slodzes, bet praktiskos aprēķinos pieņem, ka dienā ir nepieciešams 1g olbaltumvielu uz 1kg ķermeņa masas. Ja organismā trūkst olbaltumvielas, tad bērniem tiek traucēta garīgā un fiziskā attīstība, pieaugušajiem var rasties dažādi veselības traucējumi, piemēram, nespēja pretoties infekciju slimībām, nogurums, miegainība, muskuļu vājums. Olbaltumvielas sastāv no aminoskābēm, kuras iedala aizstājamās (cilvēka organismā var veidoties no citām aminoskābēm) un neaizstājamās (cilvēka organismā nevar veidoties no citām aminoskābēm, tās regulāri jāuzņem ar uzturu). Atkarībā no aminoskābju sastāva, visas olbaltumvielas iedala pilnvērtīgās un nepilnvērtīgās. Pie bioloģiski pilnvērtīgām pieskaita tādas olbaltumvielas, kas satur visas neaizstājamās aminoskābes optimālās attiecībās.

**Tauki** – organismā galvenokārt ir enerģijas avots, taču tie ietilpst arī citoplazmas un šūnapvalka sastāvā. Organismam ir arī tauku rezerves, kas sakopotas taukaudos zem ādas, ap iekšējiem orgāniem un citur. Tauki pasargā organismu no atdzišanas un amortizē iekšējos orgānus. Tauki ir ļoti daudzveidīgi. To īpašības un bioloģisko vērtību nosaka tajos ietilpstošās taukskābes: piesātinātās (dzīvnieku izcelsmes produktos) un nepiesātinātās (olīveļļā, riekstos, avokado, rapša eļļā). Dažas no nepiesātinātajām taukskābēm ir neaizstājamas, jo tās neveidojas organismā, bet jāuzņem ar uzturu. Uzturā tauki uzlabo ēdiena garšu un rada sāta sajūtu.

**Vitamīni** – svarīga uztura sastāvdaļa; bioloģiski aktīvas vielas, kas nepieciešamas normālai dzīvības procesu norisei organismā. Vitamīni nodrošina organisma augšanu un attīstību, optimālus vielmaiņas procesus, spēcina imūnsistēmu. Izšķir 2 vitamīnu pamatgrupas – ūdenī šķīstošie un taukos šķīstošie vitamīni. Ūdenī šķīstošie vitamīni ar uzturu jāuzņem katru dienu. Taukos šķīstošo vitamīnu efektīvākai izmantošanai organismā nepieciešama taukvielu klātbūtne. B grupas vitamīni, kas atrodami putnu gaļā, pieder pie ūdenī šķīstošajiem.

**B grupas vitamīni:**

**$B_1$** (tiamīns) – iesaistīts centrālās nervu sistēmas un asinsrites sistēmas funkciju nodrošināšanā. Svarīga loma ogļhidrātu vielmaiņas procesos. Galvenie $B_1$ vitamīna avoti ir graudi, maize, gaļa, raugs, aknas un nieres.

**$B_2$** (riboflavīns) – palīdz ķermenim izmantot barību enerģijas ražošanai un audu būvēšanai. Nepieciešams, lai āda un acis būtu veselīgi. Galvenie avoti: piens, piena produkti, rupja maize, griķi, auzu pārslas, olas, gaļa, īpaši aknas, sausās brokastis.

**$B_3$** (niacīns) – iesaistīts tauku vielmaiņas procesos. Galvenie avoti: graudi, pupas, rieksti.

**$B_6$** (piridoksīns) – atbild par norisēm centrālajā nervu sistēmā un palīdz organismam izmantot ar uzturu uzņemtās olbaltumvielas. Galvenie avoti: rupja maize, aknas, zivis, olas, rieksti.

**$B_{12}$** (kobalamīns) – nepieciešams, lai nodrošinātu normālu sarkano asins šūnu veidošanos. Galvenie avoti: gaļa – īpaši aknas un nieres, zivis, olas, piens, piena produkti, sausās brokastis.

**PP** (niacīns) – nepieciešamas, lai nervu audi un āda būtu veselīgi. Galvenie avoti: gaļa, zivis, rupja maize, sausās brokastis, piens, piena produkti.

(*Avots:* Latvijas Republikas Izglītības ministrija; www.imk.lv; www.pareizs-uzturs.com.)

| PIECAS UZTURA GRUPAS | MAIZE, CITI GRAUDAUGU PRODUKTI UN KARTUPEĻI | AUGĻI UN DĀRZEŅI | PIENA PRODUKTI | GAĻA, ZIVIS, OLAS | TAUKVIELAS, SALDUMI |
|---|---|---|---|---|---|
| **Grupā ietilpst** | No graudaugiem pagatavotās brokastis, milti, makaroni, rīsi, auzu pārslas, biezputras u.tml. | Svaigi, saldēti, konservēti vai žāvēti augļi, ogas un dārzeņi.<br>Šajā grupā ietilpst arī zirņi un pupas. | Piens, siers, biezpiens, jogurts.Šajā grupā neietilpst sviests un krājums | Gaļa, zivis, olas.<br>Šajā grupā ietilpst rieksti. Pie gaļas pieder arī desas, cīsiņi, pastētes, bet tiem ir augsts tauku saturs. | Sviests, margarīns, tauki, eļļas, majonēze, krējums, šokolāde, konfektes, kūkas, cepumi, saldējums. Daudz cukura satur limonāde, saldumi, ievārījumi, kūkas, pudiņi un saldējums. |
| **Galvenās uzturvielas** | Ogļhidrāti<br>Šķiedrvielas<br>Kalcijs un dzelzs<br>B grupas vitamīni<br>Proteīni | C vitamīns<br>Karotīns<br>Šķiedrvielas<br>Ogļhidrāti | Kalcijs<br>Olbaltumvielas<br>Vitamīns B12<br>Vitamīni A un D | Dzelzs<br>Olbaltumvielas<br>B grupas vitamīni, īpaši B12<br>Cinks<br>Magnijs | Tauki, arī dažas nepieciešamās taukskābes<br>Ogļhidrāti |
| **Ieteikumi** | Ēst vairāk.<br>Izvēlēties pilngraudu vai rupja maluma veidus, kad vien iespējams.<br>Izvairīties:<br>cept eļļā( čipsi, frī kartupeļi),<br>pievienot daudz taukvielu, piem., biezu sviesta kārtu uz maizes,<br>pievienot daudz treknas mērces, piem., makaroniem, rīsiem. | Ēst vairāk.<br>Ēst daudzveidīgus augļus un dārzeņus.<br>Izvairīties:<br>pievienot taukvielas vai treknas mērces, piem., sviestā sautēti burkāni,<br>pievienot cukuru un saldas mērces augļiem. | Ēst mērenos daudzumos, kad vien iespējams izvēloties veidus ar zemāku tauku saturu.<br>Pienu vai jogurtu ar tauku saturu zem 0,5%, paniņas, sieru ar tauku saturu zem 30%. | Ēst mērenos daudzumos, kad vien iespējams izvēloties veidus ar zemāku tauku saturu.<br>Gaļu, kurai atdalīti tauki, vistu bez ādas, liesas zivis - menca, forele, asaris, līdaka, reņģe.<br>Gatavojot šos produktus, nepievienojiet taukus.Pupas un zirņi ir laba alternatīva gaļai, jo tiem ir zems dabiskais tauku saturs. | Lietot mazos daudzumos, kad iespējams izvēloties alternatīvas ar zemāku tauku saturu.<br>Dažus produktus, kuri satur taukus, var ēst arī katru dienu, bet ļoti mazos daudzumos, piem., svietu vai margarīnu, eļļas. Visus cukuru saturošos ēdienus vēlams ēst ēdienreizē, lai mazinātu zobu kariesa risku. |

(*Avots:* Latvijas Izglītības informatizācijas sistēma (LIIS))

# 3. GAĻA UN GAĻAS PRODUKTI

Gaļa ir pārtikas produkts, ko iegūst no cūkām, liellopiem, aitām, putniem, medījumiem. Gaļa sastāv no muskuļaudiem, saistaudiem, taukaudiem, skrimšļiem, kauliem un asinīm. Šo audu un citu daļu daudzums un savstarpējās proporcijas ir atkarīgas no dzīvnieku sugas, vecuma, šķirnes, dzimuma un barojuma, kas nosaka gaļas īpašības un uzturvērtību. Muskuļaudi ir galvenā un vērtīgākā gaļas sastāvdaļa. Gaļa ir nozīmīgs olbaltumvielu avots uzturā, bet tajā vienmēr ir vairāk vai mazāk tauku. Ogļhidrātu gaļā ir maz.

Vidēji liesā gaļā ir:

olbaltumvielas 19-23 %,
tauki 1-10 %,
ūdens 71-77 %.

Gaļas sastāvā ir B grupas vitamīni. Gaļa ir nozīmīgs dzelzs, fosfora, cinka un magnija avots. Gaļas garšu nosaka ekstraktvielas, kas atrodas muskuļaudos. Mājputnu un trušu gaļai ir mīksti muskuļaudi, saistaudu mazāk nekā citiem mājdzīvniekiem, un gaļa pēc termiskās apstrādes (vārīšana un cepšana; gatavojot gaļu, tās masas samazinās 35-40%, jo tiek izspiests tajā esošais ūdens) ir viegli sagremojama. Sevišķi maiga gaļa ir jauniem putniem. Putnu gaļu iedala atkarībā no putnu sugas: ūdensputni (pīles, zosis), sauszemes putni (vistas, tītari; nelielā daudzumā tiek audzēti arī fazāni, paipalas, pērļu vistiņas u.c.).

# 3.1. PUTNU (VISTAS) GAĻA

Putnu gaļu veido muskuļaudi, taukaudi un saistaudi. Par vērtīgāko gaļas sastāvdaļu tiek uzskatīti gaļas muskuļaudi. Putnu gaļas īpatnība ir tāda, ka putnu gaļā ir gan baltā, gan sarkanā gaļa. To nosaka muskuļšķiedru krāsa, ko veido muskuļšķiedru sastāvā esošā olbaltumviela mioglobīns. Kāju muskulatūrā tā ir vairāk, tādēļ gaļa ir sarkanāka. Krūšu muskulatūra jeb fileja satur salīdzinoši nedaudz mioglobīna, tādēļ gaļa ir "baltāka" un mīkstāka. Putnu gaļa salīdzinājumā ar citiem gaļas produktiem ir vieglāk sagremojama.

Liesā putnu gaļā neaizvietojamo aminoskābju saturs sasniedz 92%, salīdzinoši liellopu gaļā tas ir 72%. Putnu gaļas uzturvērtību, veselīguma pakāpi un garšas īpašības lielā mērā nosaka tās tauku sastāvs un īpaši tajā esošās nepiesātinātās taukskābes. Palielināta daudzuma piesātinātu taukskābju lietošana uzturā noved pie paaugstināta holesterīna līmeņa. Cūkgaļas un putnu gaļas sastāvā ir vairāk nepiesātināto taukskābju nekā liellopu gaļā.

Tauku nogulsnēšanās putnu gaļā notiek nevienmērīgi atšķirībā no cūkgaļas vai liellopu gaļas, kur tauki atrodas starp muskuļu šķiedrām. Putnu gaļā tauki nogulsnējas konkrētās vietās – vēdera dobumā, zemādā, saistaudos. Tādēļ, izvēloties ēst putnu gaļu bez ādas, būs daudz mazāks uzņemto tauku daudzums. Filejā tauku gandrīz nemaz nav.

Vistas gaļa satur daudz minerālvielu – kāliju šķidruma aprites veicināšanai organismā; fosforu, kas kopā ar kalciju stiprina kaulus, zobus, matus, nagus un iekšējos orgānus; dzelzi, varu, mangānu, kobaltu un cinku asinsradei u.c. Jāuzsver, ka tieši liesa gaļa ir optimālākais dzelzs avots. Vistas gaļa satur arī A, B grupas un PP vitamīnus.

## AR KO PUTNU GAĻA ATŠĶIRAS NO CITA VEIDA GAĻAS?

- putnu gaļai ir maigāka struktūra, to var ātri un viegli pagatavot, jo tai ir mazāks saistaudu, taukaudu un muskuļu saturs;
- putnu gaļas buljons ir viegls, jo nesatur daudz ekstraktvielu (tas ir svarīgi aknu un nieru slimniekiem, jo ekstraktvielas kairina organismu);
- pārsvarā putnu gaļa ir jauna, tāpēc tā ir mazāk šķiedraina, nav sīksta, ir viegli sagremojama;
- putnu (vistas) gaļā ir par 11-25 % olbaltumvielu vairāk nekā, piemēram, liellopu un cūkas gaļā;
- putnu (vistas) gaļā salīdzinoši ar cita veida gaļu ir līdz pat 10 reizēm mazāk tauku.

**Putnu gaļas uzturvielas ( 100 g produkta)**

| putns | olbaltumvielas (g) | tauki (g) | kalorijas (kcal) |
|---|---|---|---|
| pīle | 18,1 | 17,2 | 227 |
| zoss | 15,7 | 31,0 | 342 |
| vista | 20,6 | 5,6 | 133 |
| tītars | 19,2 | 15,0 | 212 |

(*Avots*: Zariņš Z., Neimane L. *Uztura mācība*. – Rīga: Rasa ABC, 2002.)

Gaļas uzturvērtība, 100 g ēdamās gaļas satur

| Sastāvs / Nosaukums | | Cālis, krūšu daļa | Cālis, cepšanai | Cālis, kājas gabals | Cūku aknas | Cūkas mēle | Aknas gaļa, pakaļējā ciska | Aitas gaļa, plecu daļa | Brieža gaļa | Cāļa aknas | Cāļa sirds | Teļa gaļas muskuļaudi | Tītara kājas gabals | Tītara krūšu daļa | Tītars, jauns | Tītars, pieaudzis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Neēdamā daļa %** | | 28 | 26 | 0 | 7 | 16 | 16 | 15 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 27 | 27 |
| ūdens | | 71 | 70 | 69,7 | 71,9 | 66,9 | 64,0 | 58,0 | 74,7 | 70,3 | 74,3 | 76,4 | 74,7 | 73,7 | 69,7 | 63,5 |
| olbaltumvielas | | 22 | 20 | 18,2 | 20,7 | 16,0 | 18,0 | 15,6 | 20,6 | 22,1 | 17,3 | 21,3 | 20,5 | 24,1 | 22,4 | 20,2 |
| taukvielas | | 6 | 10 | 11,2 | 4,9 | 16,4 | 18,0 | 25,0 | 3,3 | 4,7 | 5,8 | 0,8 | 3,6 | 1,0 | 6,8 | 15,0 |
| ogļihidrāti | | | | 0,9 | 0,9 | | | | | 1,2 | | | | | | |
| balastvielas | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Enerģija, kcal** | | 145 | 166,00 | 173,4 | 130,7 | 211,2 | 234,0 | 287,4 | 112,5 | 135,5 | 121,7 | 92,5 | 114,5 | 105,3 | 150,7 | 215,8 |
| **Taukskābes, g** | piesātinātās | 2 | 2,6 | 3,7 | 1,6 | | | | | | | 0,3 | 1,4 | 0,4 | | |
| | mononepiesātinātās | 2 | 3,0 | 3,2 | 0,7 | | 7,4 | 11,5 | | | | 0,2 | 0,9 | 0,2 | | |
| | polinepiesātinātās | 2 | 2,5 | 2,6 | 1,1 | | 0,8 | 1,2 | | | | 0,3 | 1,0 | 0,2 | 1,6 | 4,4 |
| **Atsevišķi ogļihidrāti, g** | glikogēns | | | | 0,9 | | | | | 1,2 | | | | | | |
| **Holesterīns, mg** | | 66,0 | 99,0 | 85,3 | 354,0 | 116,0 | 70,0 | | | 492,0 | 170,0 | 70,0 | 75,0 | 60,0 | | 74,0 |
| **Purīnvielas, mg** | | 175,0 | 115,0 | 110,0 | 515,0 | 136,0 | | | | 243,0 | | 172,0 | | | 150,0 | |
| **Vitamīni, mg** | retinolekvivalents | | 0,039 | | 39,10 | | | | | 12,80 | 0,009 | | | | | 0,013 |
| | A vitamīns | | 0,039 | | 39,10 | | | | | 12,80 | 0,009 | | | | | 0,013 |
| | E vitamīna aktivitāte | 0,25 | 0,66 | | 0,601 | 0,551 | | | | 0,40 | 1,20 | | | | | |
| | alfa-tokoferols | 0,25 | 0,645 | | 0,561 | 0,53 | | | | 0,40 | 1,20 | | | | | |
| | K vitamīns | | | | 0,056 | | | | | 0,08 | 0,72 | | | | | |
| | B1 vitamīns | 0,07 | 0,083 | 0,10 | 0,31 | 0,49 | 0,16 | 0,14 | | 0,32 | 0,43 | 0,14 | 0,09 | 0,047 | 0,08 | 0,10 |
| | B2 vitamīns | 0,09 | 0,16 | 0,24 | 3,17 | 0,50 | 0,22 | 0,19 | 0,25 | 2,49 | 1,24 | 0,27 | 0,18 | 0,081 | 0,14 | 0,18 |
| | B6 vitamīns | 0,532 | 0,50 | 0,245 | 0,59 | 0,35 | 0,29 | | | 0,80 | | 0,40 | | 0,46 | | |
| | PP vitamīns | 10,50 | 6,80 | 5,60 | 15,70 | 5,30 | 5,20 | 4,50 | | 11,60 | 6,00 | 6,50 | 4,70 | 11,30 | 8,00 | 10,50 |
| | folskābe | 0,009 | 0,012 | 0,03 | 0,136 | | 0,003 | | | 0,38 | | 0,005 | | 0,007 | 0,012 | 0,016 |
| | B12 vitamīns | 0,0004 | 0,0004 | | 0,039 | 0,0008 | 0,003 | | | 0,025 | 0,0 | 0,002 | | 0,0005 | | |
| | C vitamīns | | 2,50 | | 23,00 | 4,40 | | | | 28,0 | 6,0 | | | | | |
| **Minerālvielas, mg** | nātrijs | 66,0 | 82,5 | 95,0 | 77,0 | 93,0 | 78,0 | 97,0 | 62,4 | 68,0 | 111,0 | 94,0 | 86,0 | 46,0 | 66,0 | 63,0 |
| | kālijs | 264,0 | 359,0 | 25,0 | 350,0 | 234,0 | 380,0 | 249,0 | 306,0 | 218,0 | 262,0 | 358,0 | 289,0 | 333,0 | 315,0 | 300,0 |
| | kalcijs | 14,0 | 12,0 | 15,0 | 10,0 | 9,0 | 10,0 | 9,0 | 9,8 | 18,0 | 22,0 | 13,0 | | | 26,0 | 25,0 |
| | dzelzs | 1,1 | 0,7 | 1,8 | 15,8 | 3,3 | 2,50 | 2,30 | 2,30 | 7,40 | 1,7 | 2,10 | 2,0 | 1,0 | 1,50 | 1,40 |
| | fosfors | 212,0 | 200,0 | 188,0 | 362,0 | 187,0 | 213,0 | 155,0 | 197,0 | 240,0 | 164,0 | 198,00 | | | 238,00 | 226,00 |

(*Avots*: Zariņš Z., Neimane L. *Uztura mācība*. – Rīga: Rasa ABC, 2002.)

# 4. DIETOLOGU, ĀRSTU, SPORTISTU ATZIŅAS PAR VESELĪGU UZTURU

(KOPSAVILKUMS NO APAĻĀ GALDA DISKUSIJAS)

**Diētas ārste un Rīgas Stradiņa universitātes Uztura akadēmiskās skolas direktore Lolita Neimane:**

- uzturam ir jābūt dažādam – jo lielāka dažādība, jo lielāka iespēja iztikt bez uztura bagātinātājiem;
- jāēd ir viss – diētas ārsti nav veģetārisma piekritēji;
- svarīgi ir gatavot ēdienu mājās – piemēram, putnu gaļa ir ātri un viegli pagatavojama.

**Ārsts-kardiologs, Latvijas Kardiologu biedrības biedre Iveta Mintāle:**

- ir nepieciešams pareizi ēst, rūpēties par holesterīna līmeni, svaru, jo paaugstināts holesterīns un svars ir vieni no riska faktoriem, kas var veicināt sirds slimību attīstību, t.i., infarktus, perifēro asinsvadu slimības;
- holesterīns ir nepieciešams katram (noteiktā daudzumā), tas veidojas aknās neatkarīgi no tā, ko cilvēks ēd;
- tas, ko cilvēks uzņem ar pārtiku ir cita veida holesterīns, kuru var ietekmēt;
- netieši, bet ēdot putnu gaļu var samazināt paaugstināta holesterīna līmeņa risku un iespēju saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.

**2004. gada Pasaules čempions pauerliftingā Ivars Cīrulis:**

- lai pieņemtos svarā un varētu startēt lielāka svara kategorijā ēd cūkas gaļu, speķi, smalkmaizītes u.c.
- lai iegūtu tīro svara pieaugumu šis svars ir jānomet – vislabākais palīgs ir vistas gaļa;
- ja ir uzņemti 3 kg, tad ieturot vistas gaļas diētu (vārīta vista, bez garšvielām), ir iespējams nokristies svarā par 1,5 kg, līdz ar to tīrais masas pieaugums sanāk 1,5 kg;

**Sidnejas Olimpisko spēļu vicečempions 50 km soļošanā Aigars Fadejevs:**

- vistas gaļu lieto pēdējās 3 dienas pirms sacensībām;
- organisms šo produktu viegli pārstrādā, bet tajā pašā laikā tiek uzņemti proteīni;
- spageti ar vārītu vistas gaļu – sportistu ēdiens!;
- vistas buljona lietošana spēcina organismu.
- vistas gaļa šajā procesā ļoti palīdz, jo tā dod spēku.

**Putnkopības tehnoloģe Pārsla Dzirne:**

- putnu ēdināšana ir komplicēts process, ar kuru var panākt ļoti dažādus efektus un blakusefektus;
- putnu barība galvenokārt sastāv no graudiem (kvieši); lai barība dotu enerģiju, receptūrā iekļauj kukurūzu; kā olbaltumpiedevu barības receptūrā iekļauj soju – gala rezultātā barība tiek granulēta;
- no pareizi sastādītas barības devas putniem ir atkarīgs, cik kvalitatīvs būs gala produkts un uzturvielu saturs gaļā.

# 5. VISTAS GAĻAS ĒDIENU RECEPTES

**1. Grilētas vistas salāti (1 porc.)**

80 gr salātlapas
100 gr vistas fileja
1 ēd/k. sojas mērce
1 t/k. kartupeļu ciete
½ vārīta ola
½ vidēji liels tomāts
60 gr gurķi
1 ēd/k. majonēze
Sāls
Pipari

Vistas fileju sagriež salmiņos, aplej ar sojas mērci, pievieno kartupeļu cieti un visu samaisa. Liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā.

Salātus saplūc lielos gabalos, kārto uz šķīvja, pāri pārlej majonēzi ar sāli un pipariem. Pa virsu kārto šķēlītēs sagrieztus tomātus, rombiņos sagrieztus gurķus, daiviņās sagrieztu olu. Izcepto vistu pārklāj visam pāri un pasniedz galdā.

**2. Kūpinātas vistas salāti ar sieru un šampinjoniem (2 porc.)**

100 gr vistas giross
80 gr salātlapas
50 gr marinēti šampinjoni
50 gr gurķi
1 vārīta ola
50 gr rīvēta siera
1 ēd/k. majonēze
1 ēd/k. tomātu mērce
Sāls
Pipari

Salātlapas saplūc, pārlej ar mērci (majonēzi sajaukta ar tomātu mērci un sāli, pipariem). Vistas girosu sagriež šķēlītēs, šampinjonus pārdala uz pusēm, gurķi un olu sagriež daiviņās. Visu kārto uz salātlapām, beigās pārber ar sieru un pasniedz galdā.

**3. Vistas frikase ar ananāsiem**

100 gr vistas fileja
1 ripiņa ananāss
60 gr paprika
50 gr sīpoli
80 gr saldais krējums bez cukura
½ t/k. vistas buljons
1 t/k. zaļumi
150 gr vārīti makaroni (vēlams spirāles)
Sāls
Pipari
Eļļa cepšanai

Vistas fileju sagriež strēmelītēs, liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā.

Ananāsu sagriež kubiņos, papriku un sīpolus sagriež salmiņos un pievieno vistas filejai uz pannas. Cep aptuveni 5 min, pēc tam pievieno sāli, piparus, buljonu, zaļumus un cep vēl 2 min. Pievieno saldo krējumu, pavāra 1 min un pievieno novārītus makaronus. Visu kārtīgi uzkarsē un pasniedz.

**4. Bufalo vistas spārniņi medus-ķiploku marinādē**

4 gab. vistas spārniņi
1 t/k. medus
2 daiviņas ķiploks
½ citrona sula
Sāls
Pipari
Eļļa cepšanai (1 l)

50 gr gurķi
50 gr tomāti
50 gr melone
50 gr vīnogas
50 gr hurma

Vistas spārniņus pārkaisa ar sāli un pipariem un sarīvē virsū ķiploku, uzspiež citrona sulu. Visu apmaisa medū un atstāj ievilkties apm. 5 min.

Ielej katliņā 1 litru augu eļļas un uzkarsē līdz 170 °C, tad pievieno vistas spārniņus un cep līdz gatavībai.

Dārzeņus un augļus griež nelielos gabaliņos un kārto uz šķīvja. Blakus kārto vistas spārniņus un trauciņā saldo tomātu mērci ar ananāsiem (noderēs „Spilva" ražojums). Pasniedz kā uzkodu.

**5. Vistas filejas iesmiņi apelsīnā**

150 gr vistas fileja
4 daiviņas ķiploks
2 ēd/k. majonēze
½ t/k. sinepes
Sāls
Pipari
½ apelsīns
50 gr šampinjoni
Eļļa cepšanai
Zobu bakstāmie kociņi

Vistas fileju sagriež apmēram 1,5 cm kubiņos, ievieto bļodiņā, pārrīvē pāri ķiploku, uzber sāli un piparus. Pievieno majonēzi ar sinepēm, visu rūpīgi samaisa un atstāj ievilkties vismaz 5 min.

Šampinjonus pārgriež uz pusēm un sasprauž uz zobu bakstāmajiem kociņiem (šampinjons, vista, šampinjons, vista utt.) Liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā līdz gatavībai.

Pusi apelsīna novieto uz šķīvja un sprauž gatavos iesmiņus apelsīna mizā, veidojot tādu kā ezi.

Pasniedz ar rīsiem un majonēzes mērci.

**6. Vistas fileja karija mērcē**

150 gr vistas fileja
80 gr saldais krējums bez cukura
½ t/k. karija pulveris
½ t/k. sinepes
Sāls
Pipari
1 ananāsa ripiņa
80 gr paprika
60 gr cukini
60 gr vārīti burkāni
4 gab. šampinjoni
Eļļa cepšanai
1 t/k. zaļumi

Vistas fileju nedaudz izklapē, pārber ar sāli un pipariem. Liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā, blakus liek cepties ananāsa šķēli. Vistu cep no abām pusēm zeltaini brūnu, tad pievieno karija pulveri, saldo krējumu, sāli, sinepes un uz mazas uguns visu pasautē apm. 5 min.

Uz citas pannas cep dārzeņus (papriku, vārītus burkānus, cukini, šampinjonus – viss sagriezts rupjos kubiņos). Cep līdz gatavībai, pievieno sāli, piparus, zaļumus.

Pasniedz ar rīsiem vai krāsnī ceptiem kartupeļiem.

**7. Vistas karbonāde**

120 gr vistas fileja
1 ola
1 ēd/k. milti
Sāls
Pipari
80 gr tomāti
80 gr gurķi
1 t/k. zaļumi
Sāls
Pipari
1 ēd/k. skābs krējums

Vistas fileju nedaudz izklapē, pārber ar sāli, pipariem. Sakuļ olu, miltus ieber lēzenā bļodiņā.

Vistas fileju apviļā miltos, tad olā un liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā. Cep no abām pusēm zeltaini brūnu.

Tomātus, gurķus sagriež kubiņos, pārkaisa ar sāli, pipariem un zaļumiem, pievieno skābo krējumu un samaisa.

Pasniedz ar rīsiem vai vārītiem kartupeļiem.

**8. Vistas soļanka**

2 vistas stilbiņi
200 gr sīpoli
2 ēd/k. tomātu pasta
150 gr kartupeļi
150 gr marinēti gurķi
1 t/k. vistas buljons
Sāls
Pipari
1 t/k. cukurs
1 ēd/k. zaļumi
Eļļa cepšanai
Krējums
Citrona šķēlītes
Olīvas

Ūdeni ar vistas stilbiņiem liek vārīties. Marinētus gurķus sagriež salmiņos, liek citā katliņā, pievieno gurķu sulu un vāra 10-15 min.

Kartupeļus griež salmiņos un pievieno katliņā ar vistu (vistai jāvārās apmēram 20 min).

Sīpolus griež salmiņos, liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā; apcep zeltaini brūnus un pievieno tomātu pastu, cep apmēram vēl 5 min.

Novārītus gurķus lej zupas katlā, sīpolus ar tomātu pastu liek katliņā, pievieno buljonu, sāli, piparus, zaļumus, cukuru pēc garšas.

Vāra vēl 5 min, tad ņem ārā vistu, sagriež to gabaliņos un liek atpakaļ zupas katlā.

Pasniedz ar krējumu, citrona šķēlīti un divām olīvām.

**9. Dārzeņu zupa ar vistas gaļu**

| | |
|---|---|
| 200 gr kāposti | 2 l ūdens |
| 150 gr burkāni | Sāls |
| 150 gr sīpoli | Pipari |
| 150 gr kartupeļi | 1 t/k. vistas buljons |
| 100 gr puķkāposti | 1 ē/k. sasmalcināti zaļumi |
| 4 gab. vistas šķiņķi | Krējums |
| | Eļļa cepšanai |

Liek vārīties ūdeni ar vistas šķiņķīšiem, kāpostu sagriež kubiņos, pievieno tiklīdz ūdens ir sācis vārīties. Vāra apmēram 7 min, tad pievieno kartupeļus, ziedkopās sadalītu puķkāpostu. Sagriež kubiņos sīpolus, burkānus un apcep zeltaini brūnus, pievieno zupai.

Pievieno buljonu, sāli, piparus, zaļumus un vāra apmēram vēl 10 min.

Izņem vistas šķiņķīšus, sagriež gabaliņos un ieber atpakaļ katlā. Pasniedz ar krējumu.

**10. Rīsu zupa ar vistu (harčo)**

| | |
|---|---|
| 4 vistas šķiņķīši | 1 t/k. buljons |
| 2 l ūdens | Sāls |
| 150 gr sīpoli | Pipari |
| 150 gr burkāni | 1 t/k. zaļumi |
| 100 gr paprika | Krējums |
| 4 ēd/k. tomātu pasta | Eļļa cepšanai |
| 100 gr rīsi | |

Liek vārīties ūdeni ar vistas šķiņķīšiem. Sagriež kubiņos sīpolus, burkānus, papriku un liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā līdz tie kļuvuši zeltaini brūni, tad pievieno tomātu pastu un cep apmēram 5 min.

Ūdens ar vistu jāvāra 5-10 min, pēc tam pievieno rīsus un vāra 20 min. Tad pievieno apceptos dārzeņus tomātu pastā.

Tad pievieno buljonu, sāli, piparus, zaļumus un vāra līdz gatavībai.

Izņem vistas šķiņķīšus, sagriež gabaliņos un ieber atpakaļ katlā. Pasniedz ar krējumu.

**11. Vistas-nūdeļu zupa (4 porc.)**

| | |
|---|---|
| 2 l ūdens | Sāls |
| 4 gab. vistas šķiņķīši | Pipari |
| 2 gab. paprika | Kapāti zaļumi |
| 2 gab. sīpoli | *Spageti* makaroni |
| 150 gr cukini | Eļļa cepšanai |
| 2 t/k. vistas buljons | |

Ūdeni ar vistas šķiņķīšiem liek vārīties. Papriku, sīpolus, burkānus, cukini sagriež salmiņos, liek cepties uzkarsētā, ietaukotā pannā līdz tie kļuvuši zeltaini brūni.

Kad ūdens sāk vārīties, pievieno apceptās sastāvdaļas, vāra apmēram vēl 10 min. Tad ņem ārā šķiņķus un pievieno ¼ paciņas makaronu, salauztus sīkākos gabaliņos. Pievieno sāli, piparus.

Vistas buljonu un zaļumus vāra līdz makaroni gatavi.

Vistas šķiņķīšus sagriež gabaliņos un ieber atpakaļ katlā. Pasniedz.

**12. Zupa moldāvu gaumē**

| | |
|---|---|
| 200 gr kartupeļi | Milti |
| 150 gr burkāni | Sāls |
| 200 gr tomāti | Malti pipari |
| 1 t/k. dilles | 4 ēd/k. tomātu mērce |
| 1 t/k. pētersīļi | 4 gab. vistas šķiņķīši |
| 50 gr rīsi | 120 gr sīpoli |
| 100 gr paprika | 2 l ūdens |
| 1 ola | |

Kad ūdens ar vistu sāk vārīties, pievieno kubiņos sagrieztus kartupeļus un rīsus.

Burkānus, tomātus, papriku sagriež kubiņos. Sīpolus apcep un pievieno katlā.

Pievieno sāli, dilles, pētersīļus.

Pagatavo makaronus: olu iesit bļodiņā, pievieno miltus un samīca mīklu viendabīgu, lai var izrullēt plānā kārtiņā. Tad sagriež strēmelēs.

Kad zupā visas sastāvdaļas ir gatavas, izņem ārā vistas šķiņķīšus un sagriež, pievieno pašgatavotos makaronus un vistas gaļu.

Uz pannas uzvāra tomātu mērci un pievieno katlā. Vāra apmēram 15 min un pasniedz.

**13. Vistas salāti ar medus mērci (4 porc.)**

100 gr vistas fileja
100 gr caurauguši kūpināta cūkgaļas krūtiņa
6 šķēles baltmaize
1 neliels tomāts
100 gr marinēti gurķi
2 ēd/k. majonēze
1 ēd/k. tomātu mērce
1 t/k. medus
1 t/k. mārrutki
Sāls
Pipari

Cūkgaļas krūtiņu sagriež plānās šķēlītēs un liek cepties no abām pusēm uzkarsētā, ietaukotā pannā, līdz kļūst zeltaini brūna. Tad gatavo bekonu – liek uz papīra salvetēm un nosusina.

Vistas fileju griež strēmelēs un pārkaisa ar sāli un pipariem. Cep uzkarsētā, ietaukotā pannā līdz gatavībai.

Baltmaizei nogriež garoziņu un pārējo sagriež rupjos kubiņos un grauzdē uz pannas zeltaini brūnu.

Tomātu sagriež daiviņās, gurķi – ripiņās.

Majonēzi, tomātu mērci, mārutkus, sāli, piparus sajauc. Tad visas sastāvdaļas vēlreiz jauc kopā un pasniedz.

**14. Vistas salāti ar meloni (4 porc.)**

200 gr vistas giross
200 gr melone
150 gr puravs
100 gr konservēta kukurūza
1 ēd/k. majonēze
1 ēd/k. skābs krējums
1 ēd/k. kapāti svaigi zaļumi
Sāls
Paprika

Vistas girosu sagriež kubiciņos, meloni sagriež kubiņos, puravu balto daļu – riņķīšos. Pievieno kukurūzu.

Mērcei: majonēzi, krējumu, kapātos zaļumus, sāli, piparus sajauc un sajauc arī ar atlikušajām sastāvdaļām. Pasniedz.

**15. Kārtainie vārītās vistas salāti (4 porc.)**

200 gr vārīta vista
200 gr rīvēts siers
5 gab. konservēta ananāsa šķēlītes
4 gab. vārītas olas
100 gr žāvētās melnās plūmes
100 gr tīrīti valrieksti
4 ēd/k. majonēze
Sāls
Pipari

Mērce: majonēzei piejauc nedaudz ananāsu sulas, sāli un piparus.

1. kārta gabaliņos sagriezta vārīta vista
2. kārta rīvēts siers
3. kārta 1/3 majonēzes mērces
4. kārta rīvēts vārītās olas baltums
5. kārta sagriezts ananāss
6. kārta ½ daļa palikušās majonēzes
7. kārta gabaliņos sagrieztas plūmes
8. kārta sacepti olu dzeltenumi
9. kārta pāri palikusī majonēzes mērce
10. kārta sakapāti valrieksti

**Lai labi garšo!**